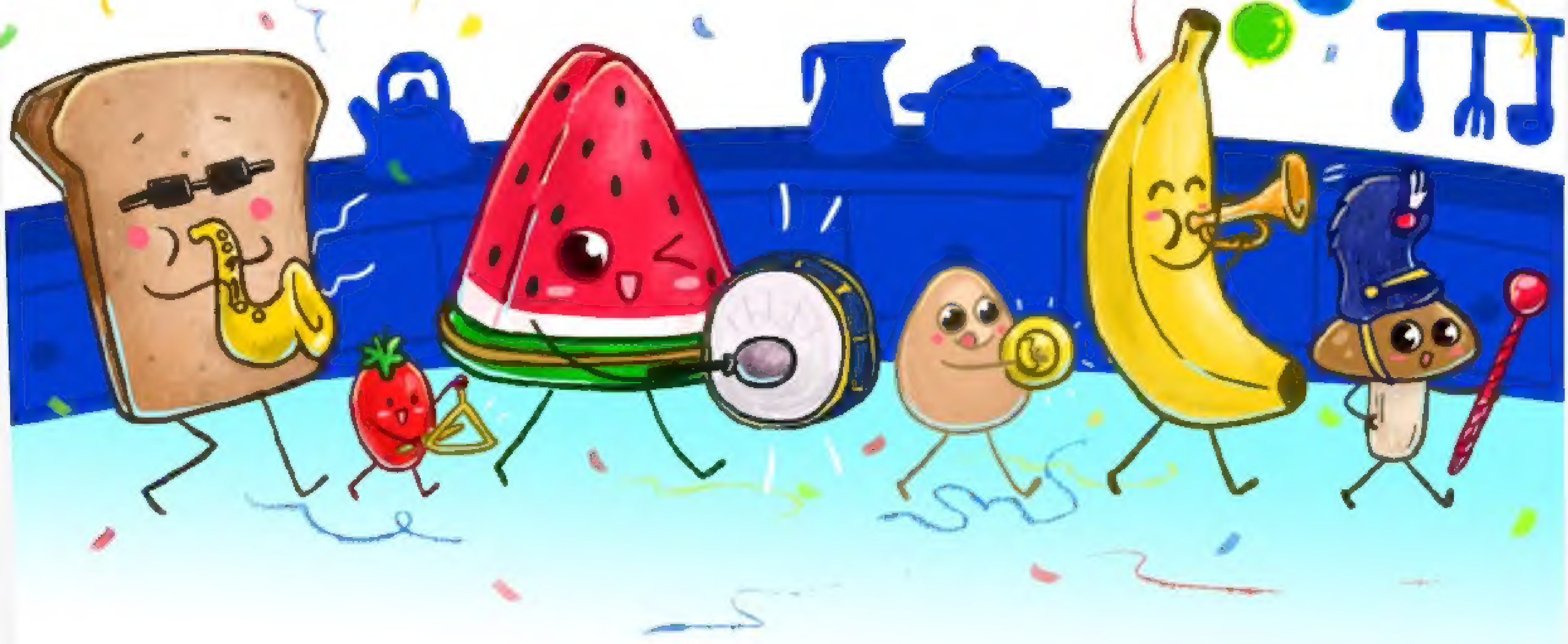
حَفْلٌ فِي الـمَطْبَخِ!

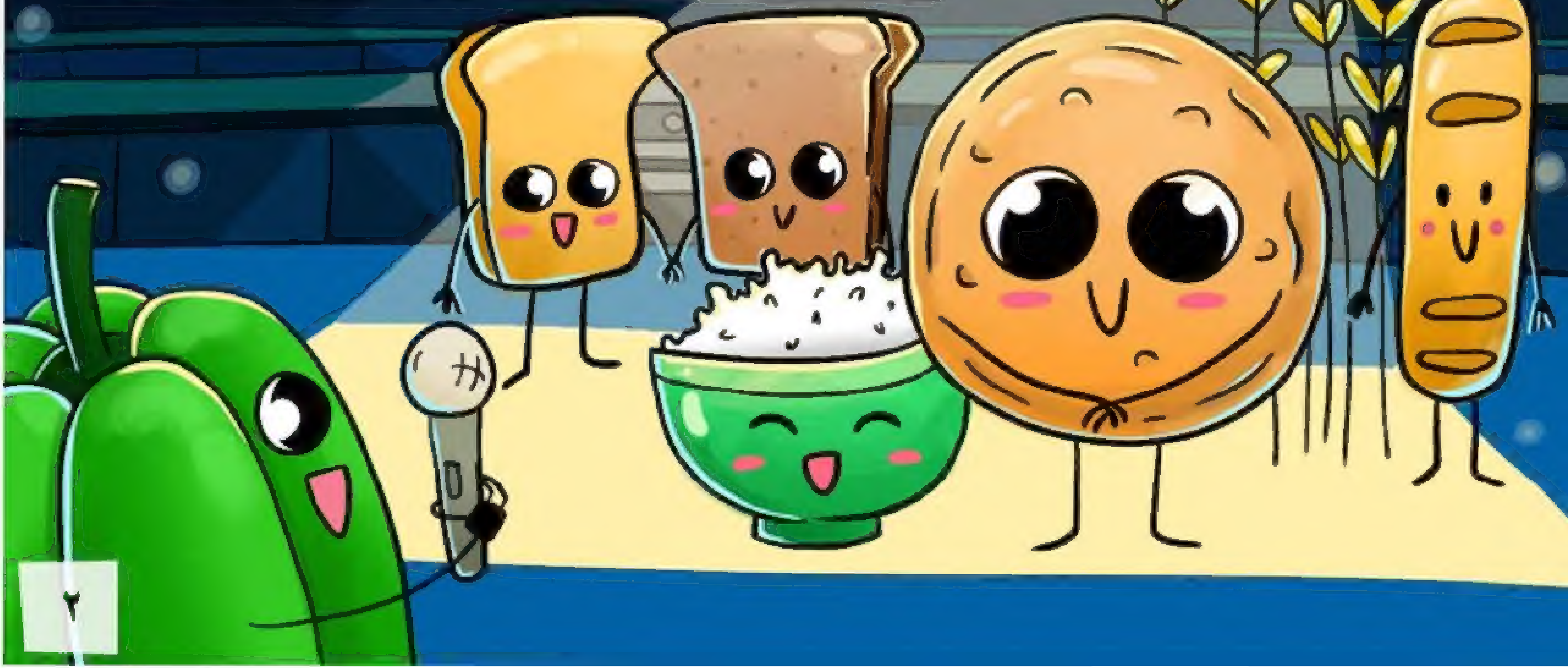
وزارة التعليم
Ministry of Education



فِي الَّليلِ وَبَعْدَ نَومِ العَائِلَةِ، صَاحَ البَصَلُ:
ذَهَبَ الجَمْيعُ! هيَّا
تَعَالَوا إلى حَفْلِ الأَطْعِمَةِ المفِيدَةِ!



أولُ عَائلَةٍ تَحْضُرُ إلى الحَفْلِ هي عَائلَةُ الخُبْزِ وَالأَرُزِّ. سَأَلَهَا الفُلفُلُ، مَنْ أَنْتَمْ وَمَا فَائدَتَكُمْ؟



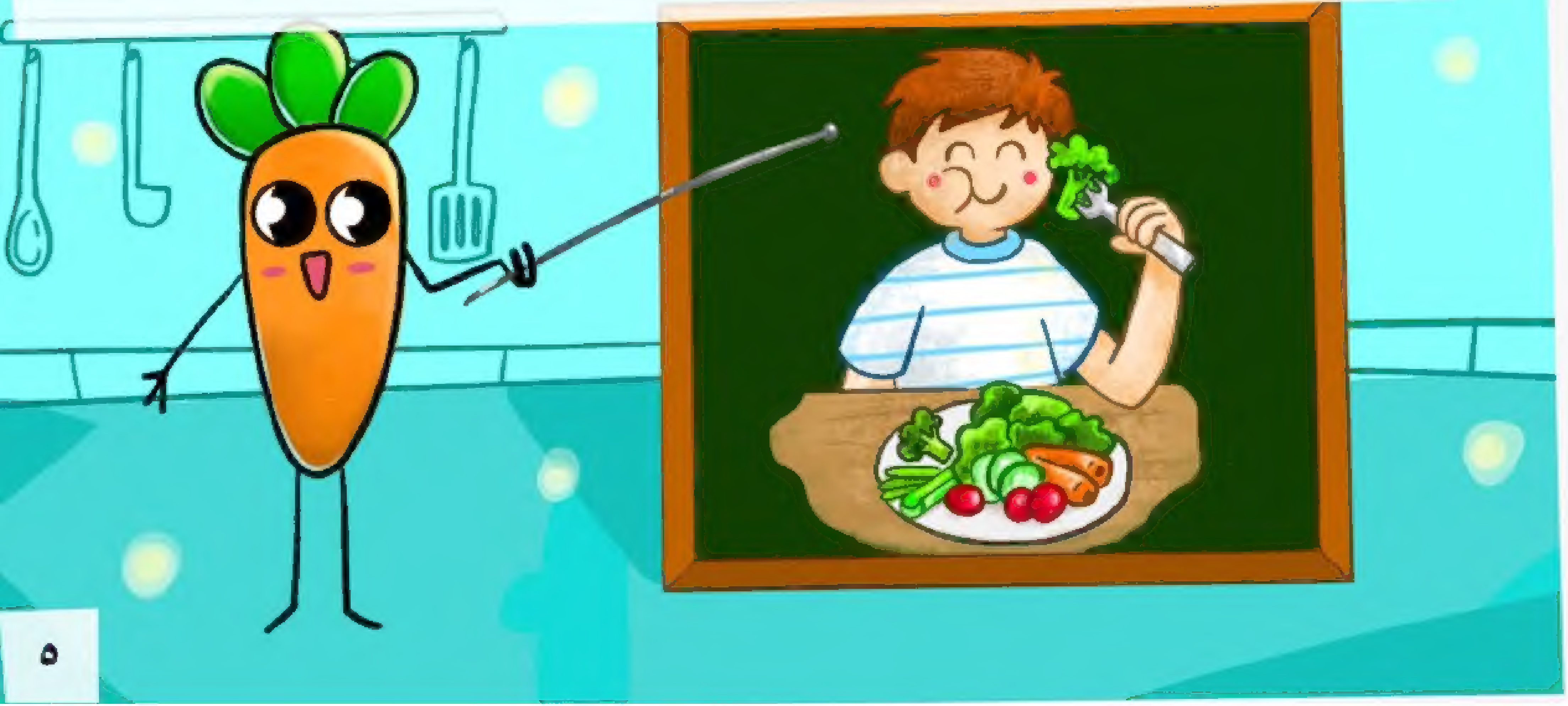


قَالَتِ الخُبْزَةُ، نَحنُ عَائلَةُ النَّشَوِيَاتِ والحُبُوبِ. نَحنُ نُعْطِي
الجِسْمَ القُوَّةَ لِيَتَحَرَّكَ إِحْرِصُوا على أنْ
تَأْكُلُوا الخُبْزَ الكَامِلَ المَصنُوعَ مِنَ القَمْحِ؛
لَأَنَّهُ الأَفْضَلُ، ولا تَنْسَوْا حَساءَ الشُّوفَانِ.

جَاءَتْ بَعْدَهَا عَائِلَةُ الخُضَارِ يَتَقَدَّمُهَا القَرْعُ وَمَعَه الجَزَرُ وَالفَاصُوليَاءُ. سَأَلَ البَصَلُ الجَزَرَ: اِشْرَحْ لنَا، قَبْلَ الدُّخولِ، فَائِدَةَ عَائِلَةِ الخُضَارِ لِلإنْسَانِ:



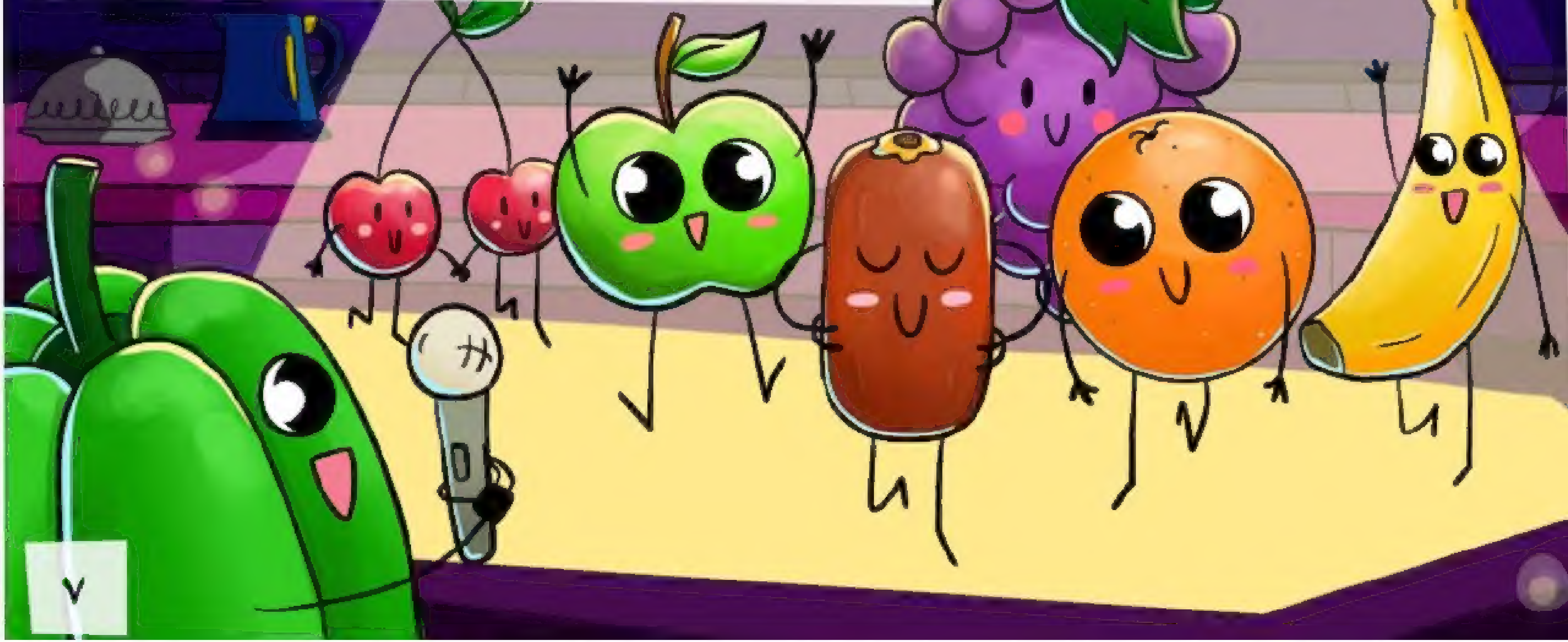
أَجَابَ الجَزَرُ، نُسَاعِدُ الإِنْسَانَ فِي الحُصُولِ عَلَى جِسْمٍ قَوِيٍ وصحيّ؛
هل سمعتَ عنِ المناعةِ يَا بَصَلُ؟ هِيَ حِمَايَةُ الإِنْسَانِ مِنَ الأَمْرَاضِ.
وَنَحْنُ نُسَاعِدُ عَلَى رَفْعِ المــنَاعَةِ فِي الجِسْمِ. وَنُنَظِّفُ جِسْمَ الإِنْسَانِ مِنْ الدَّاخِلِ.



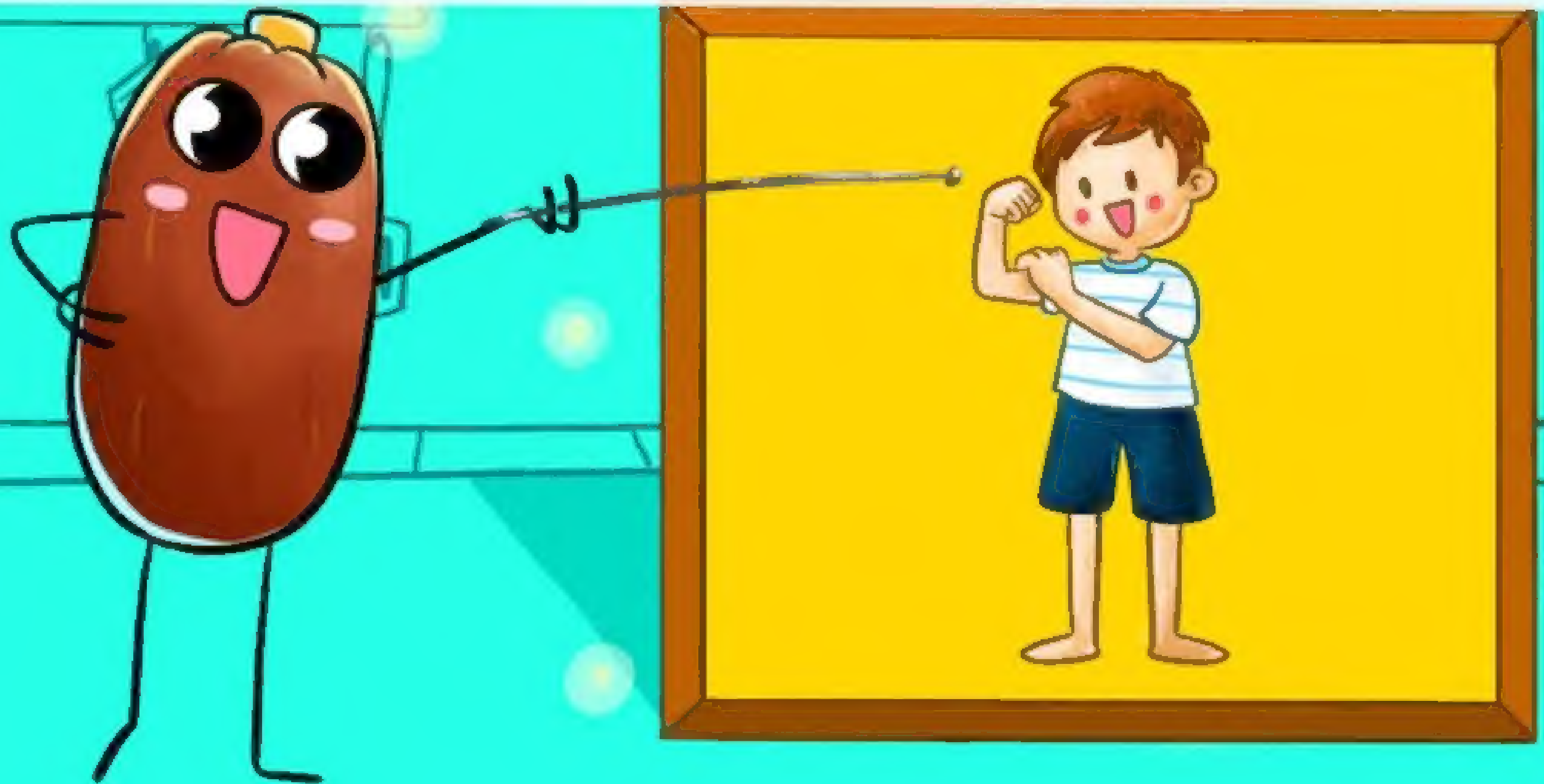
صَاحَتِ البَطَاطَا، أنَا لَذِيذَةٌ وَلَكِنْ لا تُكثِرْ أَيُّها الإنْسَانُ مِنْ أكْلِي
مَقْلِيَةً. مَا رَأْيُكَ أنْ تُجَرِّبَنِي مَشْوِيَّةً بِالفُرْنِ أو مَسْلُوقَةً وَمَهْرُوسَةً؟
قَالَ الفُلفُلُ، تَفَضَلُوا بِالدُّخُولِ.. أَنتمْ ضُيوفٌ مُهِمُّونَ؛



جَاءَتِ التَّمْرَةُ تَمشِي في المـُقَدِّمَةِ وَخَلْفَهَا عَائلَةُ
الفَاكِهَةِ. قَالَ الفُلفُلُ، سَيدَتِي التَّمرةُ أنتِ ثَمَرَةٌ مفيدةٌ
أهلًا بِكِ.. اشرَحِي لنا فَائدَةَ عَائلَتَكِ.



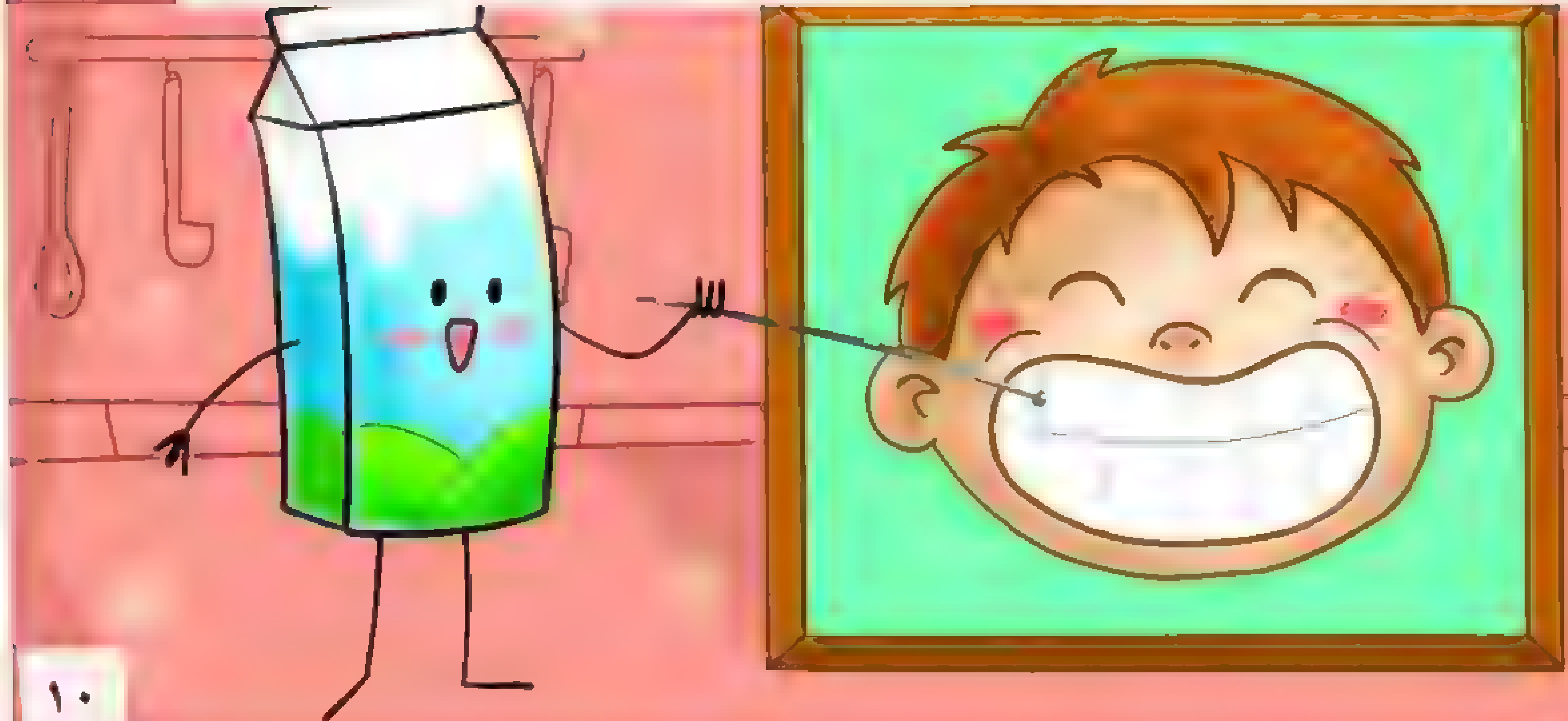
قَالتِ التَّمرةُ: نحنُ الفَواكِهُ سُكَّرُ الحَيَاةِ..
نُعْطِي الإنسانَ القوةَ ونُنَظِفُ جِسْمَهُ ونَحْمِيهِ مِنْ الأمْرَاضِ.
تَنَاوَلْنَا أَيُّها الإنسانُ بَدَلًا مِنْ أَنْ تَأْكُلَ الحَلْوَى الضَّارَةَ. قَالَ: الفُلْفُلُ أهلًا بَكُمْ!



قَرَعَ البَصَلُ طَبْلَتَهُ وَقَالَ: انْتَبِهْ يا فُلفُل،
جَاءت عَائلةُ الأَلْبَانِ: أهلًا وَسَهلًا بِكُمْ، فَأَنْتُمْ أَصْدِقَاءُ الأَطْفَالِ.
تَحَدَّثْ يا سيدي الحليبَ عَنْ عَائلَتِكُمْ.



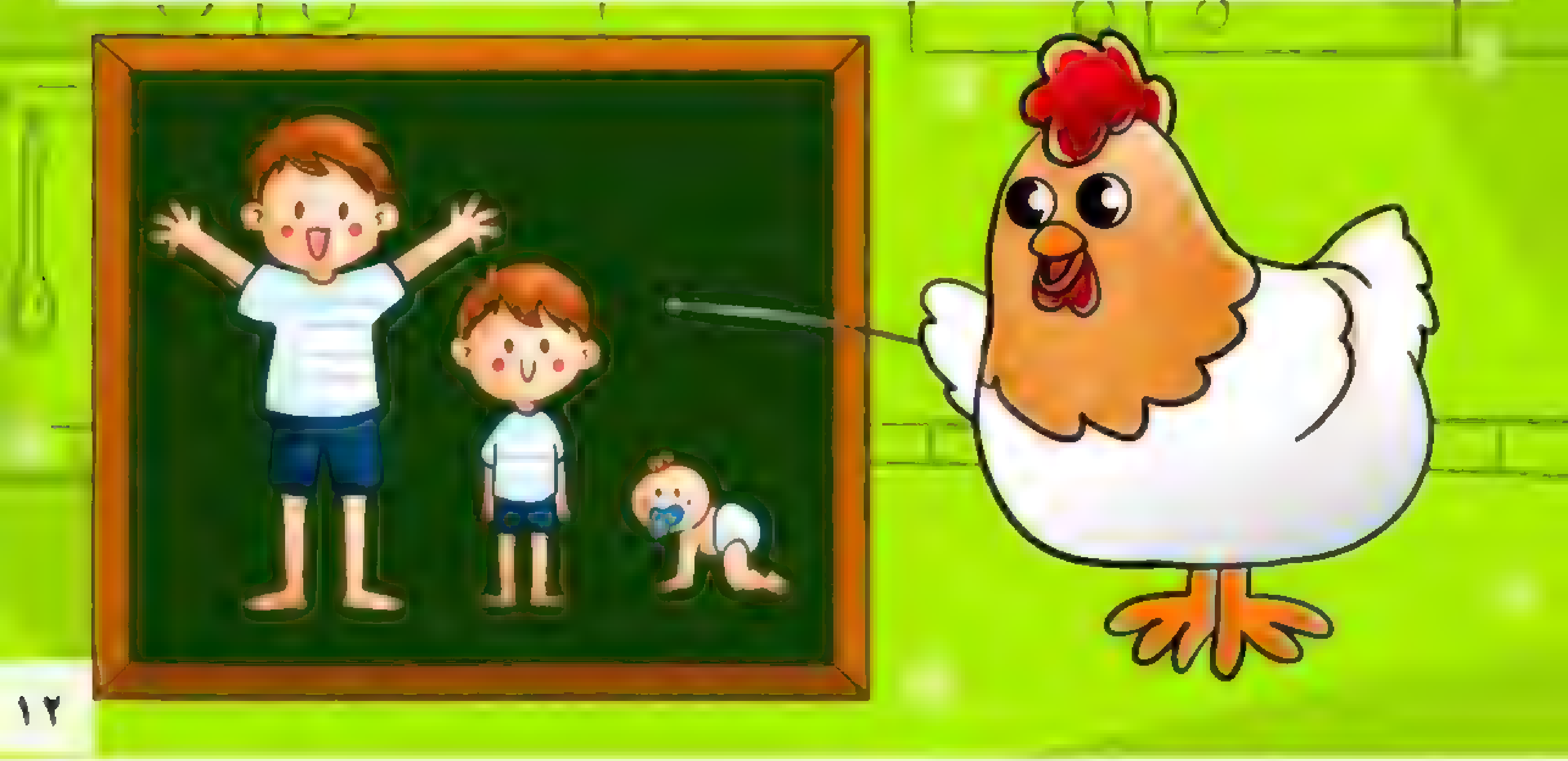
قال الحليبُ، نحنُ عائلةُ الألبانِ نُساعدُ الصِّغارَ علَى النُّمُوِّ وَنُقَوِي العِظَامَ وَالأَسْنَانَ؛ ضَعْنَا في حَقِيبَتِكَ أَيُّهَا الصَّغِيرُ... عُلْبَةُ الحَلِيبِ الصَغِيرَةُ أَو عُلْبَةُ الزَبادِي لَنْ تَشْعُرَكَ بالجُوعِ.



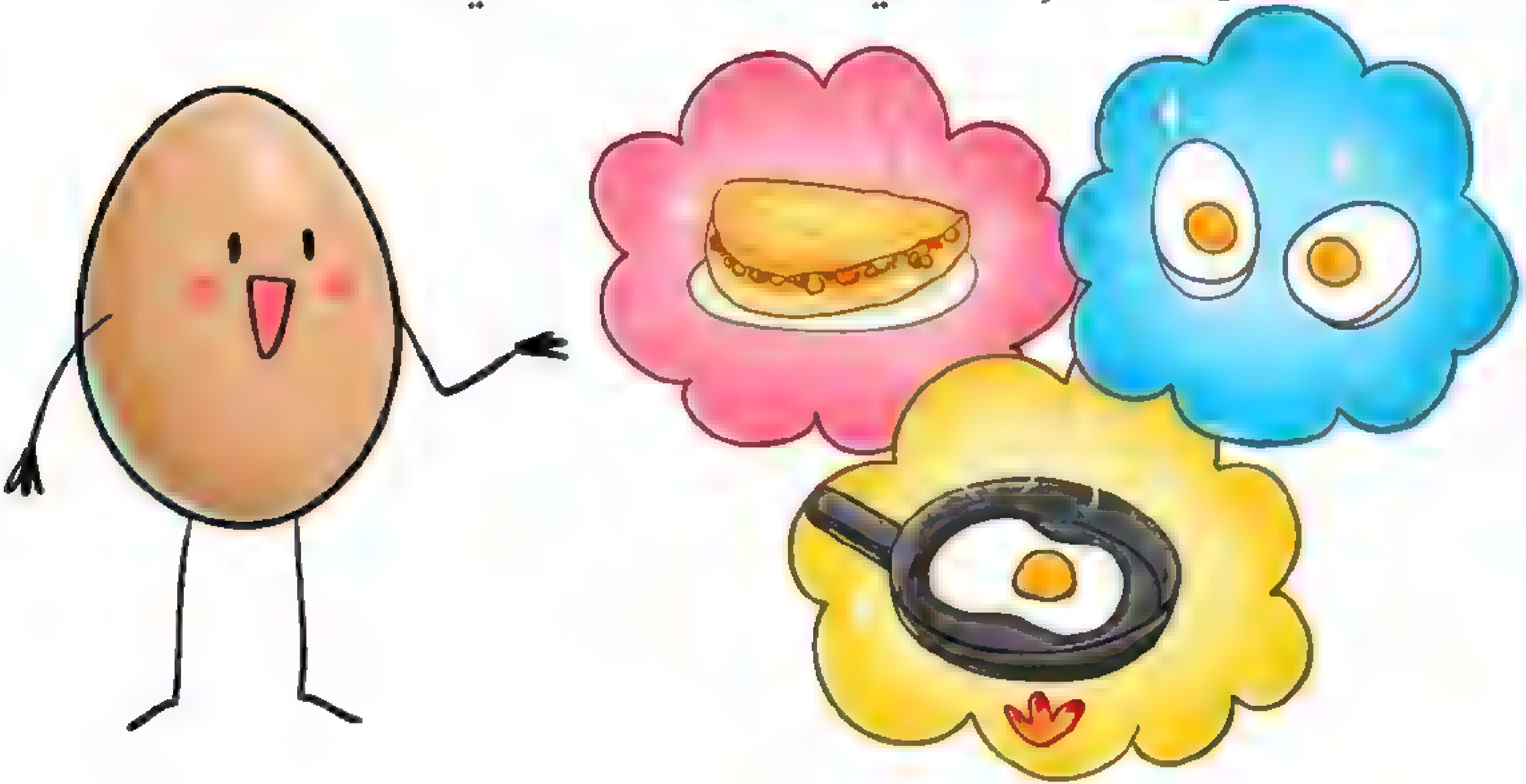
تَقَدَّمَتِ الدَّجَاجَةُ عَائلَةَ اللُّحُومِ وَخَلْفَهَا اللَّحمُ والسَّمَكُ، وَالبَيْضُ
يَتَدَحْرَجُ حَوْلَهَا سَأَلَهَا الفُلفُل، سَيِّدَتِي الدَّجَاجَةُ
اشْرَحِي لَنَا فَائدَةَ عَائلَةِ اللُّحُومِ للإنسَانِ؛



نحنُ عَائلةُ اللُّحُومِ، يَحتَاجُ إلينَا الإنْسَانُ ليَنْمُوَ وَيُحَافِظَ عَلَى جِسْمِهِ وَيُجَدِّدَ خَلَايَاهُ. كَمَا أنَنَا نُقَوِّي الدَّم وَنَحْمِي الجسمَ مِنَ الأَمْرَاضِ.



قَالتِ البَيضَةُ ، أَنَا البَيضَةُ العَجِيبَةُ مِنْ عَائلَةِ اللُّحُومِ، تَستَطِيعُ أَكْلِي مَسلُوقَةً أَو مَقْلِيةً أو مَعَ الخُضَارِ.. يُحِبُّنِي الكِبَارُ وَالصغَارُ لأَنِّي خَفِيفَةٌ لَطِيفَةٌ.




جَاءَتْ -فِي الأَخِيرِ- عَائِلَةٌ مُخْتَلِفَةٌ مُغَلَّفَةٌ
بِأَلْوانٍ لَامِعَةٍ.. فِيهَا القَصِيرُ وَالطَويلُ.

سَألَها الثَّومُ، لَمْ نَرَكُمْ عَلَى الأَشْجَارِ وَفِي المزَارِعِ؛
من أَيْنَ أَتَيْتُمْ؟ قَالَتْ رَقَائقُ البَطاطِسِ، نحنُ
المُقَرْمَشَاتُ ومعنا الحَلَوِيَاتُ.. تَجِدُنَا في كُلِّ البِقَالاتِ.



سَألَهَا البَصَلُ، وَمَا فَائدَتُكُمْ؟ شَعُرَتْ رَقَائقُ البَطَاطِسِ وَرَفِيقَاتُها بِالخَجَلِ.
قَالَتْ، لا فَائدَةَ كثيرةً تُرْجَى مِنَّا.. بَلْ نحنُ نُضْعِفُ الجسمَ
وقَدْ نُسَبِّبُ لَهُ الأمراضَ، إذا أكْثَرَ من اسْتِهْلاكِنَا.



قَالَ البَصَلُ، لا نَستَطِيعُ إدْخَالَكُمْ حَفْلَ الأَطْعِمَةِ المُفِيدَةِ.



بَقِيتِ الأَطْعِمَةُ المفِيدَةُ في الحَفْلِ
حيثُ جَرَتِ المسابقاتُ وَوُزِّعَتِ الجَوَائِزُ.

